

### Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе нормативных документов:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09 марта 2004 года № 1312;
- Адаптированная образовательная программа обучающихся с умственной отсталостью государственного общеобразовательного учреждения Ярославской области «Рыбинская школа-интернат № 2» (утверждена приказом директора № 30 от 26.03.2021 г.)
- «Программы» специальных (коррекционных) образовательных учреждений 1 вида (М., «Просвещение», 1988г),
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под ред. В.В. Воронковой.
- Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич (2011г.).

Программа адаптирована с учётом психофизических особенностей обучающихся.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа, 34 учебных недели, 3 часа в неделю.

Программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, обеспечивает освоение обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура». Образовательный процесс осуществляется в соответствии с базисным учебным планом 2004 года и федеральным компонентом государственного образовательного стандарта 2004 года.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта: Учебник для общеобразовательных учреждений для обучающихся 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха. Данный учебник, рекомендован к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

### Тесты уровня физической подготовленности учащихся 5 - 9 классов

				уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м.	5	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 *10 м.	5	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			9	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места	5	140	160-180	195	130	150-175	185
			6	145	165-180	200	135	155-175	190
			7	150	170-190	205	140	160-180	200
			8	160	180-195	210	145	160-180	200
			9	175	190-205	220	155	165-185	205

4	выносливость	6 – минутный бег	5	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

Контрольные нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития обучающихся, и с целью, более правильного распределения нагрузки на уроках.

### Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Лёгкая атлетика	26
1.5	Лыжная подготовка	26

**Вариативная** часть по усмотрению учителя распределена на все виды учебной программы.